Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g (***GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2256.14 kcal; Energia: 8953.14 kJ; Białko ogółem: 89.33 g; białko zwierzęce: 15.66 g; białko roślinne: 27.18 g; Tłuszcz: 95.33 g; Węglowodany ogółem: 275.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.72 g; Sód: 2078.30 mg; Potas: 3013.19 mg; Wapń: 468.05 mg; Fosfor: 971.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Woda: 555.64 g; Popiół: 12.73 g;		
niedziela 2025-05-04	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , twaróg waniliowy 80g (***MLE***), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 50g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.61 kcal; Energia: 8708.88 kJ; Białko ogółem: 83.96 g; białko zwierzęce: 14.47 g; białko roślinne: 29.09 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.29 g; Sód: 1798.55 mg; Potas: 3486.78 mg; Wapń: 256.39 mg; Fosfor: 950.61 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 67.16 g; Woda: 770.70 g; Popiół: 12.82 g;		
niedziela 2025-05-04	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Herbata b/cukru 200ml , polędwica sopocka 40g , Ser żółty 20g (***MLE***), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Herbata b/cukru 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), szynka z indyka 20g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), sałatka szwedzka 30g (***GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2187.10 kcal; Energia: 8774.58 kJ; Białko ogółem: 92.41 g; białko zwierzęce: 6.99 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.46 g; Sód: 2070.69 mg; Potas: 3006.00 mg; Wapń: 336.54 mg; Fosfor: 855.70 mg; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; suma cukrów prostych: 25.73 g; Woda: 623.92 g; Popiół: 12.97 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone